

【1月の主な実施行事】

- ・燃えるごみ収集開始:1月6日
- ・資源ごみ収集開始:1月8日
- ・ごみ分別巡回:1月8月・22日
- ・町内会役員会:1月10日
- ・「広報たかはま」配布:1月24日
- ・昼間パトロール:1月26日

【2月の主な行事予定】

- ・ごみ分別巡回:2月5月・19日
- ・さくら祭り準備委員会:2月8日・15日・22日
- ・町内会役員会:2月14日
- ・「広報たかはま」配布:2月21日
- ・昼間パトロール:2月23日
- ・きずな運営委員会:2月23日

防災シリーズ No.19

いざという時にも自分や家族の身を守る “食の備え”

今般、南海トラフ地震の発生する確率が70%~80%が80%程度に引き上げられました。宮崎県日向灘方面では相次いで地震が発生しており、いつこの地域でも地震が発生するか分かりません。

東日本大震災や能登半島地震では飲料水・食糧等が足りなく苦労されておられました。各家庭においてはいざという時の為に、最低1週間は備蓄品を確保し、ローリングストック(使いながら、補充する)や一鍋クッキングが奨められております。“食の備え”について、以下を参考にして頂きたいと思ます。

炊き出しがもたらすもの

- ☞ 食事をとることでストレスを和らげたり、落ち着くことにつながる。
- ☞ 大規模災害では、炊き出しにより秩序の維持も期待される。
- ☞ 特に温かい食事は、精神的なダメージを軽減させる効果があり、相互扶助という形で地域コミュニティの回復も期待できる。
- ☞ 被災者同士で話ができて、情報交換の場としても期待できる。

地域で炊き出しを行う時

- ☞ 普通食が食べられない人への配慮  
高齢や障害、けがが原因で固形物が食べられない方、食物アレルギーがある方、乳児など
- ☞ 衛生面に気をつける  
手洗い、マスク、三角巾、消毒など
- ☞ 栄養の内容表示をする - アレルギー対応など
- ☞ 偏りに気をつける - 体調管理
- ☞ 役割分担は公平に、長期にわたる場合の配慮
- ☞ 炊き出しは女性の仕事と決めつけずに性差なく - 無理のない人数で工夫し、子どもの参加も

3R8Kの中でも、乾物推しです

- ・長期常温保存が可能
- ・持ち運びやすい
- ・袋から出してすぐ使える
- ・そのまま食べられる
- ・火の通りが早い
- ・栄養価が高い
- ・食物繊維とビタミン、ミネラルが豊富。
- ・たんばく質が取れるなどなど、悪いところのないのが、乾物です。
- ・非常食の中でも優等生なんです!
- ・避難生活で、食事の内容など安定しないときなどに
- ・栄養補給の意味でも、乾物をご用意ください。
- ・また、非常持出袋の中にも入れてください。
- ・切り干し大根やにんじん、ごぼう、煎り豆、寒天、きざみ昆布、乾燥わかめ等は、味噌汁や炊き込みご飯の具にしてもおいしいですよ。
- ・普段の生活にも取り入れて、栄養バランスのいい食生活を送ってください。

非常食の新規開拓を!

買って来たものではなく、家にあるもので非常食になりうるもの

3R8K





# 究極の非常食は。。。

## 何よりも「火」があること



夏でも  
暖かい  
ものが  
うれしい！  
という声  
がありました

## 鍋、火力、やけどに気をつけて！

### 鍋…厚手のお鍋をおススメ

薄いお鍋は、大き目のアルミホイルを2、3枚引いてください。基本、たくさん入れなければ袋自体は鍋の中で浮きます。

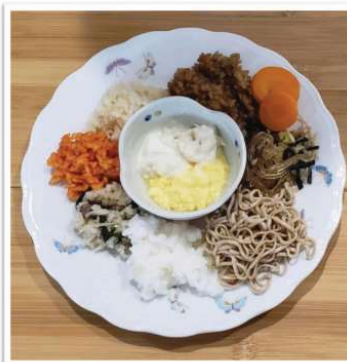
**火力**…沸騰したところに入れます。袋を入れると一瞬温度が下がりますが、蓋をします。常にふつふつしている状態を保つ。袋が膨らんでふたが落ちることがあります。

**やけど**…必ずトングなどを使って、特に結び目は、たくさんのお湯を含んでいます。

## 一鍋クッキングのメリット

ライフラインが止まっても、備えがあれば大丈夫  
お鍋一つと高密度ポリエチレンで調理可能

1. お鍋一つで「複数の」調理ができる  
ご飯もおかずも一緒にできるー  
じゃがいも、にんじん、玉ねぎを使って
2. お鍋のお水は、飲料水でなくてよい
3. 材料を切って(調味料を)入れるだけ
4. 20～30分前後の時間で調理可能



- カセットコンロとカセットボンベの用意を！
- ・ご飯を炊くのは、水以外でね  
→水がないが一番困る！  
牛乳、ビール、ボトルコーヒー、ジュース類
  - ・冷蔵庫に何がある？  
電気が使えなくなると中身が心配  
・一番足の速いのは、牛乳？  
・卵は、常温でも大丈夫  
・ドレッシングなど開栓後要冷蔵のものを味付けとして使う
  - ・備蓄を増やす  
・乾物、缶詰のレシピを増やす  
・カップ麺もお好みのものを用意する
  - 量を増やす、味を薄める工夫を！  
缶詰を中心に考えるとき、  
・コーヒーや紅茶、お菓子も少しはあるといいよね

上から時計回りで、コーヒーご飯、パクパクにんじん、缶詰ハーモニー、カップ麺が水びだし、牛乳、ご飯、アルファ化米+α、野菜ジュースご飯、ビール、ご飯、真ん中ヨーグルトにタイプした切り干し大根、プリンメニューを絞っての実施でしたが、「乾物押し」での実施でした。

基本は20分

① 焼きそば 大きめにカット

② キッチンポリバックは、なるべく大きめを使う。爪で傷をつけないように気をつける。

③ キッチンポリバックに入れて、しっかり空気を抜く

④ 元をねじってね

⑤ 端までねじってね

⑥ 端でしっかりとくっつけてね

⑦ お鍋の中は…

20分は煮てね

基本は20分

ポリチレン袋に具材と調味料を入れ、空気を抜く

お湯は、ふつふつしている状態 ふたはしなくてもよい

薄いお鍋の場合は、アルミホイルを3重くらいにひく

※ 穴に穴があったり、熱で湯ははやくに注意。

## 鍋に入れる… 20分以上

### やけどに注意！

- ・20～30分沸騰
- ・ふきこぼれに注意
- ・米の炊飯などは、20分→、時間が許せばそのまま蒸らす。



資料提供: エンジェルランプ ～男女共同参画で考える防災・減災グループ～

## 中吉樋門のポンプ設置(進捗状況)

渇水期を利用して排水路の水を迂回させ、排水路上に大型ポンプの重量に耐えられるよう、土壌改良が進められています。今年中には大型ポンプが設置され稼働する計画となっております。これにより、八幡町一丁目と六丁目の浸水を防止できることを期待したいと思います。



2 大型クレーンによる土壌改良が行われている